



## Frühling 2026 mit neuen Kursen und Studienfahrten

### Sprachen

#### Chinesisch - neuer Starttermin!

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
<b>2026</b>									
<b>A1</b>	261084857	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Zhang Xin	Lóng neu A1-A2, Klett-Verlag	Fr., 17.04.26	17:00 – 18.30 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str. 2b

#### Englisch für Senioren >>> neu!

Wenn Sie über wenige Englischkenntnisse verfügen und in einem langsam fortschreitenden Kurs Englisch lernen möchten, können Sie in diesen Kurs einsteigen! Es werden Kenntnisse vermittelt, die Sie im Alltag, auf Reisen und bei Begegnungen unterstützen. In einer entspannten Atmosphäre schauen wir uns die englische Sprache und Kultur an. Überdurchschnittlich viele Wiederholungsabschnitte verankern das Gelernte fest im Kurz- und Langzeitgedächtnis.

261084851 Donnerstag, 12.03.2026, 10.00 h – 11.30 h

Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b

Kursumfang: 16,00 UE, 8 Termin/e

Kursgebühr: 79 € ab 5 TN, 70 € bei 8 TN

Kursbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Kursleitung: Elisabeth Wengenroth

#### Italienisch - neuer Starttermin!

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
<b>2026</b>									
<b>A1</b>	261084854	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Pina Graci	Chiaro! Nuova Edizione A1, Hueber-Verlag	Di., 03.03.26	18.00 – 19.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

## Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
<b>2026</b>									
<b>A1</b>	261084859	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 16.04.26	18.00 – 10.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
<b>A2</b>	261084855	Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 16.04.26	19.30 – 21.00 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
<b>B1</b>	261084856	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	Bien mirado, Hueber-Verlag	Mo., 02.03.26	18.15 – 19.45 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

## Politik/Gesellschaft/Umwelt

### Wie wir Vielfalt in unseren Garten bringen >>> neu!

Seit 2024 gibt es in der Verbandsgemeinde Wallmerod ein Biodiversitätskonzept, speziell auf die Anforderungen jeder Ortsgemeinde abgestimmt. Was aber können wir Privatpersonen für eine größere Vielfalt in unseren heimischen Gärten tun? Referent Philipp Schiefenhövel (Masgeik-Stiftung) stellt in einem bilderreichen Impulsvortrag Maßnahmen und Projekte vor, die die heimische Tier- und Pflanzenwelt und somit die Biodiversität vor der eigenen Haustür fördern können. Ein gemeinsames Brainstorming sowie ein reger Austausch in der Veranstaltung sind ausdrücklich erwünscht.

261111163 Mittwoch, 04.03.2026, 19:30 h - 21:00 h  
 Kursort: Wallmerod, VG Verwaltung, Gerichtstr. 1  
 Kursumfang: 1 Termin  
 Kursleitung: Philipp Schiefenhövel

## Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

### Gesund und lecker: Bowls, Wraps und mehr >>> neu!

Seit Jahren liegen die Bowls und Wraps immer mehr im Trend. Sie finden sich vom Fastfood-Trend bis hin zur Spitzengastronomie auf vielen Speisekarten. Dabei sind sowohl die "Eingewickelten" und auch die "Schüsseln" aus der ursprünglichen ländlich geprägten und schnellen Küche entstanden. In diesem Kurs möchten wir uns dem Trend nähern, teilweise kritisch hinterfragen und dabei vor allem gesunde und abwechslungsreiche, schnelle Gerichte erarbeiten, zubereiten und genießen. Dabei liegen die Schwerpunkte auch auf regionalen sowie saisonalen Zutaten. Nebenbei werden auch einige fleischreduzierte und vegetarische Gerichte erarbeitet.

261083888 04.03.2026, 17:30 h - 21:00 h  
 Kursort: Salz, Realschule Plus, Schulstr. 10 (Küche)  
 Kursumfang: 4,67 UE, 1 Termin  
 Kursgebühr: 28 € ab 5 TN, 19 € ab 8 TN, zzgl. Lebensmittelumlage (ca. 15 €). in bar am Kurstag an den Kursleiter zu zahlen  
 Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Getränk(e), Messer, Dosen f. Reste/ Kostproben, Geschirrhandtuch  
 Kursleitung: Patrick George

## Gedankenhygiene für ein erfüllendes Leben nutzen!

Heute schon ein Gehirnsoftware-Update gemacht?

Bei Handy, PC & Co sind Sie tägliche Updates gewohnt – wie sieht es mit Ihrem Gehirn aus, das zweifelsfrei der beste Computer aller Zeiten ist? In diesem Kurs spüren Sie alte, überholte Denkmuster auf, die Ihr Leben Tag für Tag behindern. Sie eignen sich das Handwerkszeug an, um den Rohstoff Nr.1, die schöpferische Kraft des Denkens, zu nutzen. Sie trainieren auf spielerische Art die Gedanken, die die eigene Wirklichkeit schaffen. Die Rolle negativer Gedanken kommt in den Blickpunkt. Erst, wenn Sie ihren Wert beim Lösen von Stress und Spannung verstehen und annehmen, können positive Denkipulse wirklich greifen. Sanfte Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie bei der Neugestaltung eines erfüllenden Geisteslebens. Das Ziel: Achtsamkeit, Lebensqualität und Lebensfreude im Alltag ganz praktisch zu fördern.

2. Termin nach Vereinbarung

261083868 Samstag, 07.03.2026

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 10,00 UE, 2 Tag/e

Kursgebühr: 49 € ab 5 TN, 35 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Kursleitung: Volker Höbel

## Ayurvedisches Kochen >>> neu!

Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt der ayurvedischen Ernährung. Wärmende Porridges, cremige Curries, spicy Chutney und einiges mehr. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Frühstück, Mittag- und Abendessen nach ayurvedischen Prinzipien aufgebaut sind und wie Sie diese alltagstauglich und genussvoll zubereiten können. Zu den Lerninhalten gehören außerdem ayurvedische Snacks, Getränke, kleine "Kuren", die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen. Sie erlernen grundlegendes Wissen über die Philosophie der ayurvedischen Ernährung und die Wirkung der im Ayurveda eingesetzten Gewürze im Hinblick auf die Gesundheit - leicht verständlich und praxisnah vermittelt.

261083891 14.04.2026, 18:00 h - 21:00 h

Kursort: Salz, Realschule Plus, Schulstr. 10 (Küche)

Kursumfang: 16 UE, 4 Termin/e

Kursgebühr: 95 € ab 5 TN, 64 € ab 8 TN, zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage pro Termin (ist am Kursabend bei der Kursleiterin zu entrichten)

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett, scharfes Messer, Küchenhandtuch und Vorratsdosen für Reste

Kursleitung: Alexandra Ince

## Studienfahrten

### Theaterfahrt Leonce und Lena

Lustspiel von Georg Büchner

261012152 08.03.2026, 16:00 h - 19:30 h

Kursort: Wiesbaden, Staatstheater

Kursgebühr: 56,60 €

### Theaterfahrt Die Dreigroschenoper

Schauspiel von Bertold Brecht, Musik von Kurt Weill

261012153 25.04.2026, 19:30 h - 22:00 h

Kursort: Mainz, Staatstheater

Kursgebühr: 76,60 €

Jede Fahrt kann einzeln belegt werden. Es gibt keine Mitgliedschaft, frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.

Die Kursgebühr beinhaltet die Busfahrt und die Theaterkarte und richtet sich nach der Platzkategorie.

Der Bus hält nach Vereinbarung an mehreren Haltestellen zwischen Höhr-Grenzhausen und Montabaur.

Bei den Fahrten nach Mainz und Wiesbaden steht vor Beginn der Aufführung Zeit zur freien Verfügung.

Information und Anmeldung bei Marion Glaubitt, Tel.: 02602 / 3598 oder per E-Mail: [marion.glaubitt@gmail.com](mailto:marion.glaubitt@gmail.com)

## Fahrt zur CREATIVA nach Dortmund

CREATIVA – ein Muss für all diejenigen, die gerne kreativ tätig sind. Hier finden Sie zahlreiche Trends und Anregungen. Die CREATIVA ist das wahrscheinlich größte Gestaltungsatelier Europas. Auf einer Gesamtfläche von über 30.000 Quadratmetern sind sämtliche Kreativprodukte und -techniken unter einem Dach zu finden. Das Angebot reicht vom Filzen, Handarbeiten, Spinnen und Weben, Quilten, Holz- und Metallarbeiten, Seiden- und Glasmalen, Herstellen von Schmuck, Malen und Zeichnen bis hin zum Töpfern. In zahlreichen Workshops und Sonderschauen lernen Sie neue Gestaltungstechniken und Materialien kennen.

Die Fahrt wird gemeinsam mit der vhs Montabaur durchgeführt.

Abfahrt Wirges: Parkplatz Bürgerhaus, 8.00 h, Abfahrt Montabaur: Fröschpfort, 8.15 h, Rückfahrt gegen 17.00 h

261092963 27.03.2026, 08:00 h - 17:00 h

Kursort: Dortmund Messe

Kursgebühr: 52,00 € (Busfahrt inkl. Eintritt)

Kursleitung: Andrea Kehrlöber-Ströder

## Fahrt ins Städel Museum zur Ausstellung "Monets Küste - Entdeckung von Étretat"

Exkursion zur Ausstellung "Monets Küste. Die Entdeckung von Étretat – Städel – Museum, Frankfurt, gemeinsam mit der vhs Montabaur

Fahren Sie in diesem Frühjahr mit uns ins Frankfurter Städel und entdecken Sie Claude Monets Interpretationen der Kreidefelsen von Étretat. Im Rahmen einer Führung durch die Ausstellung erfahren Sie etwas über den Entstehungshintergrund und künstlerische Details der Exponate. Es werden "herausragende Gemälde, Zeichnungen, Fotografien und historische Dokumente aus französischen, deutschen und weiteren internationalen Museen sowie Privatsammlungen zu sehen sein. Die Werke moderner und zeitgenössischer Künstler – von Félix Vallotton und Henri Matisse über Georges Braques bis hin zu Elger Esser – verdeutlichen zudem die anhaltende Faszination, die von diesem Ort bis heute ausgeht. Seit mehr als 150 Jahren ist Étretat Urlaubsort und Ziel des internationalen Tourismus. Die Menschenströme bedrohen die Steilküste jedoch ebenso wie die Erosion und der Klimawandel. Die Untersuchung des Mythos Étretat ermöglicht es somit auch, wie unter einem Brennglas die ambivalenten Auswirkungen der Popularisierung eines Ortes und die Rolle, die die Kunst dabei spielte, nachzuvollziehen." (Ausstellungsbeschreibung des Städel Museums). Im Anschluss an die Führung können Sie das Städel Museum und die Stadt Frankfurt selbst erkunden.

Abfahrt Wirges, Bürgerhaus 12.00 Uhr, Abfahrt Montabaur, Eichwiese: 12:15 Uhr, Führung durch die Ausstellung: ca. 14:00 Uhr - 15:00 Uhr, Zeit in Frankfurt zur freien Verfügung 15:00 Uhr - 18:00 Uhr, Rückfahrt Frankfurt: 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.03.2026 - Bis zum Anmeldeschluss ist eine kostenfreie Stornierung noch möglich.

261092971 17.04.2026, 12:00 h - 20:00 h

Kursort: Frankfurt

Kursgebühr: 69,00 € (Busfahrt inkl. Eintritt)

Kursleitung: Andrea Kehrlöber-Ströder